

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZÉPISK		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.	
Gasztvital		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	
Ebéd	Legényfogóleves (1;7;9;12;) EN:324.1kcal ZS:16.8g TZS:6.0g SZH:25.0g CK:1.3g FH:14.4g SÓ:0.8g CA:18.0mg	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:134.6kcal ZS:4.7g TZS:1.3g SZH:19.1g CK:2.3g FH:3.7g SÓ:0.6g CA:0.0mg	FokhagymakréMLEves (1;7;) EN:222.8kcal ZS:7.0g TZS:2.6g SZH:29.3g CK:0.7g FH:9.0g SÓ:2.0g CA:0.0mg	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:132.6kcal ZS:4.0g TZS:0.6g SZH:19.6g CK:3.7g FH:3.9g SÓ:2.0g CA:0.0mg	Ivólé 1*-i EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g		
	Mákszórat EN:133.0kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:22.4g CK:19.7g FH:2.1g	Fokhagymás sertésapró (1;) EN:211.6kcal ZS:12.7g TZS:2.4g SZH:5.1g CK:1.3g FH:16.9g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g	Húsgombóc (3;) EN:253.8kcal ZS:14.4g TZS:5.0g SZH:16.2g CK:0.2g FH:14.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Pásztorbulgur (1;12;) EN:871.9kcal ZS:44.4g TZS:13.7g SZH:90.3g CK:11.5g FH:26.0g SÓ:2.9g CA:0.0mg		
	Tésztaköret (1;) EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.3g	Brokkolifőzelék (1;7;12;) EN:271.4kcal ZS:8.8g TZS:2.8g SZH:39.8g CK:2.4g FH:8.7g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Rántott halrúd (1;4;) EN:379.4kcal ZS:28.1g TZS:2.9g SZH:19.2g CK:0.6g FH:11.1g SÓ:0.6g	Gyümölcsmártás (1;7;) EN:181.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:41.7g CK:32.9g FH:1.4g SÓ:0.8g CA:18.0mg	Savanyúság * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Zöldséges rizs EN:433.8kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:94.4g CK:4.5g FH:12.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Főtt burgonya (12;) EN:161.7kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.2g			

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.06.11. 7:12